



秘制凉菜

Kichen
原味小厨

张明 张明亮◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

MI ZHI LIANG CAI



秘制凉菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

秘制凉菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5384-5622-6

I. ①秘… II. ①张… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第271522号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
封面题字 徐邦家
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85679177
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5622-6
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



让幸福从舌尖开始蔓延

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要从色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中的浓浓的温情与关怀。

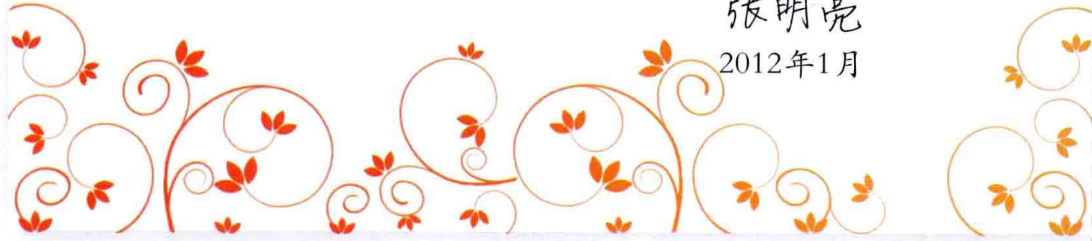
吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作是一份心情的呈现。

本系列丛书分为《秘制凉菜》《真味小炒》《滋补靓汤》三部，每部又分别依照原材料分为蔬果果园、禽蛋之家、畜肉厨房、水产世界、豆腐制品和食用菌藻六大类，选取日常生活中的常见食材进行详细讲解，每套图书共推荐430余款菜例，并且针对经典菜例加以分步图解，好学易懂。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

张明亮

2012年1月





◆ 我家小凉菜 ◆

美味的凉菜·····	10
清香脆嫩之拌·····	11
别样风味之腌菜·····	12
脆嫩爽口之炆菜·····	13

淡雅清香之卤·····	14
口味独特之熏·····	16
味香醇厚之酱·····	17
凉拌菜肴巧装盘·····	18



Part 1 蔬菜果园

葱油拌苦瓜·····	20
香拌三丝·····	21
白菜辣泡菜·····	21
蛋丝拌韭菜·····	22
菠菜番茄拌肉丝·····	22
凉拌生菜沙拉·····	22
萝卜丝蕨根粉·····	23
鸡丁黄豆芽·····	24
凉拌五丝·····	24
冲菜豆瓣酥·····	25
双蛋拌空心菜·····	25
松仁菜心·····	25
蒜泥茄子·····	26
拌菠萝土豆丁·····	27
冰糖冬瓜爽·····	27
柠檬拌白菜·····	28
百合拌番茄·····	28
芥末双脆·····	28
腌拌桔梗·····	29
萝卜丝拌海蜇丝·····	30
琥珀番茄·····	31
葱香笋叶·····	31
炆拌荷兰豆·····	32
腌泡胡萝卜·····	32
枸杞鲜藕·····	32
五味苦瓜·····	33
酱汁什锦白菜·····	34
醋泡白菜胡萝卜·····	34

葱油青笋·····	35
多味黄瓜·····	35
多宝菠菜·····	35
芦笋百合北极贝·····	36
菠萝拌二样·····	37
川辣黄瓜·····	37
海味芹菜·····	38
里脊丝拌苦苣·····	38
香辣胡萝卜条·····	38
银杏苦瓜·····	39
芥末粉丝菜·····	40
泡椒嫩南瓜·····	41
红豆西蓝花·····	41
里脊丝拌四季豆·····	42
川椒炆黄瓜·····	42
姜汁四角豆·····	42
农家手撕菜·····	43
蒜香芸豆丁·····	44
红油双嫩笋尖·····	44
姜汁芸豆丝·····	45
香辣豇豆·····	45
姜汁拌空心菜·····	45
糖蒜·····	46
甜酱红干·····	47
胡萝卜拌青笋·····	47
腌泡八仙菜·····	48
甜酱金丝香·····	48
黄酱芥菜头·····	48
泡菜·····	49
姜汁豇豆·····	50
炆油菜·····	51

干贝拌西兰花	51
翠笋拌玉蘑	52
甘蓝泡菜	52
红椒西芹	52
肉丝拌苦苣	53
辣腌萝卜条	54
多味什锦菜	54
橙汁泡冬瓜	55
糖醋水晶萝卜	55
花生萝卜条	55
韩国辣白菜	56
三丝黄瓜卷	57
冰镇芦笋	57
糟香番茄	58
酱腌花菜	58
三鲜拌春笋	58
陈醋螺头拌菠菜	59
猪肝菠菜	60
蜜汁小黄瓜	61
爽味萝卜卷	61
橙汁山药	62
咖喱萝卜块	62
凉拌苦瓜	62
西芹爆虾干	63
红油炆芥蓝	64
葱椒炆茭白	64
五鲜泡菜	65
双丁炆花生米	65
温炆油菜	65
麻酱素什锦	66
清凉栗子糕	67
油泼茼蒿丝	67



腌泡辣萝卜皮	68
亚参拌芦笋	68
酱香豆角	68
四川泡菜	69
盐水芥蓝	70
酱香黄瓜	70



Part 2 畜肉之家

椒香肘子	72
辣椒油猪肉皮	73
姜汁肘卷	73
芥末酱拌牛肉	74
五香酱羊蹄	74
泰汁爽猪手	74
芥末猪肚丝	75
肉丝拌青椒	76
猪肝拌绿豆芽	76
韭黄拌腰丝	77
白切东山羊	77
白卤羊肉	77
椒油拌腰片	78
藿香牛百叶	79
油泡百叶	79
辣拌金钱肚	80
菠菜炆猪肝	80
萝卜干拌兔丁	80
麻辣拌肘花	81
红油猪肚片	82
咖喱拌牛柳	83
辣子狗肉	83
凤眼肝	84
夫妻肺片	84
凉拌羊肉丝	84
炆拌牛百叶	85
沪香罗汉肚	86
白云猪手	86
牛肉丝拌芹菜	87
熏猪尾	87
肴肘花	87
烟熏脆耳	88

盐水猪舌	89
霸王全肘	89
酱卤猪蹄	90
醉肉	90
酱萝卜拌肉丝	90
糖熏兔肉	91
卤水金钱肚	92
酱肉拌豇豆	93
白果炆腰花	93
川味卤金钱肚	94
熏牛肉	94
酱牛腱子	94
家常酱牛腱	95
广味白卤猪手	96
五香熏驴肉	96
凉拌碎肉	97
卤水浸花腩	97
五香熏兔	97
卤牛腱	98
熏猪肝	99
沙拉牛舌	99



麻辣猪心	100
醋椒浸牛舌	100
杂味猪心	100
香熏猪手	101
香糟猪肘	102
熏猪肚	103
香卤猪耳	103
腱子肉拌黄瓜	104
牛肉苋菜	104
醇香肚包	104
酱香大肠	105

豆豉拌兔	106
水晶肘子	106
蕨菜炆狗肉丝	107
特味酱肉	107
真不同风味小肚	107
京葱拌耳丝	108
酱香猪心	109
卷筒脆舌	109
鲜笋炆肚片	110
银芽炆腰丝	110
五香牛肉	110
猪耳冻	111
脆皮大肠	112
辣拌羊肚	113
茶皇猪手	113
茶熏猪肚	114
茶香猪心	114
汾酒卤牛肉	114
红油猪舌	115
香卤蹄筋	116
佛山汾蹄	116
麻辣牛筋	117
麻辣口条	117
蛋皮牛肉卷	117
卤菜卷	118
葱油羊腰片	119
水晶牛肉	119
黄瓜拌肘花	120
双椒拌肥肠	120
香卤猪肘	120
蒜泥白肉	121
什锦拌肚丝	122
酸甜猪舌	122



Part 3 禽蛋豆腐制品

香熏鹌鹑蛋	124
啤酒鸡卷	125
茶熏香鸡	125
腌泡凤爪	126
酸汁凤爪	126

白切三黄鸡	126
松花熏鸡腿	127
芥末手撕鸡	128
椒麻鸡丁	128
百花水晶鸭	129
茶熏鸭腿	129
葱油淋腌鸡	129
熏拌鸭肠	130
酱香鸡蛋	131
茶皇乳鸽	131



青苹果鸡肉沙拉	132
葱油白切鸡	132
花香鸡丝	132
酱鸡腿	133
盐水鸭肝	134
怪味鸡块	135
鸡丁拌四季豆	135
芹菜拌腐竹	136
卤鹅掌翼	136
豉油皇鹅肠	136
香葱拌鸡胗	137
陈皮鸡丝	138
霸王仔鸡	138
鸡冻	139
鸡丝拌干丝	139
冰糖油鸡	139
五香凤爪	140
五彩拌鸡粒	141
醉鸡	141
糟香豆腐	142
葱油腐竹	142
酱汁卤鹅	142

口水仔鸡	143
鸡脯松花卷	144
菠萝拌鸭块	145
酱拌鸭舌	145
酱香鸡翅尖	146
冰爽凉皮	146
鱼雪凤爪	146
蛋黄鸭卷	147
香卤豆干	148
青红椒泡凤爪	148
卤汁豆腐	149
醋姜拌松花	149
鸡藕丁	149
白云凤爪	150
椒麻卤鹅	151
卤水鸡块	151
枸杞拌豆腐	152
卤味素鸡	152
酱香凤翅	152
芥末鸭掌	153
芦笋仔鸡	154
香葱鸡蛋豆腐	155
葱油干豆腐	155
翡翠蛋皮	156
三色花蛋	156
三色蛋卷片	156
棒棒鸡丝	157
盐焗鸡	158
拌豆干葱丝	158
小葱拌豆腐	159
蛋黄鸡腿卷	159
香卤鸡肝	159
粉皮拌鸡丝	160
老汤卤豆腐	161
韭菜花炆皮蛋	161
葱油豆腐	162
海带拌粉丝	162
子姜皮蛋	162
皮蛋豆花	163
三色蒸蛋	164
芦笋拌鹅肠	165

腐衣虾卷	165
虾仁辣粉丝	166
香熏鸽蛋	166
十香拌菜	166
白果蒸鸡	167
凉拌三皮丝	168
香熏鸡腿	168
香熏蛋卷	169
潮州卤水鹅肝	169
白切鹅红	169
香干拌西芹	170
五香熏豆腐卷	171
卤虎皮豆腐	171
香葱拌鸡胗	172
口水鸡	172
川北凉粉	172
青菜拌干豆腐	173
烟熏松子腐皮	174
五香酱鸡脖	174



Part 4 水产世界

大蒜菠菜拌蛤仁	176
酱油螃蟹	177
香葱拌螺头	177
拌菜生鱼	178
芹菜拌蜆皮	178
香葱拌蚬子	178
陈醋螺头拌菠菜	179
家常姜汁蛭	180
鲜果拌虾仁	180
卤虾片	181
开洋百合	181
青瓜拌海螺	181
拌鱼丝	182
金钩凉瓜拌海蜆	183
口味唆螺	183
蒜香鱿鱼环	184
白菜拌虾干	184
三丝拌蛭子	184
五香熏马哈鱼	185

盐水蒸虾	186
青豆拌海蜆	187
生熏花蛤	187
鸡丝拌海蜆	188
菜心拌蜆丝	188
生卤海螺	188
笼蒸螃蟹	189
香糟鱼脯	190
酱香螃蟹	190
醉蟹油拌海蜆皮	191
卤水墨鱼	191
盐水基围虾	191
香拌鳝丝	192
葱拌八带	193
姜汁海蜆卷	193
鲜蛭黄瓜萝卜泥	194
红酒螺片	194
冰花姜汁蟹	194
盐卤虾爬子	195
酒醉河蟹	196
XO酱鲜贝	197
酱卤青虾	197
青笋拌鲜鱿	198
熏墨斗	198
醉卤毛蚶	198
拌海螺	199
茭白拌海蜆	200
糖醋海蜆	200
温拌海螺	201
香芹拌墨斗	201
香辣扇贝	201
香葱拌毛蚶	202



海参拌韭菜	203
麻辣田螺	203
贝尖拌双瓜	204
清拌鱿鱼丝	204
凉拌海兔	204
凉拌海带	205
双椒拌螺丁	206
芥香杂拌	207
苋菜拌田螺	207
温拌鲍鱼	208
螺片拌菠菜	208
麻辣小龙虾	208
酱汁海螺	209
五味鱿鱼	210
卤水手抓虾	210
葱油海螺	211
椒麻鱿鱼花	211
香辣蟹	211
生熏带鱼	212
泰式凉拌海鲜	213
武昌酱汁虾	213
荸荠虾仁	214
两味醉虾	214
酱卤螃蟹	214
五彩海兔	215
红油黑椒蟹	216
蚕豆虾仁	216



Part 5 食用菌藻

葱油拌双耳	218
炆拌三彩腐竹	219
黑白双会	219
拌西施舌	220
翠笋拌玉蘑	220
海米紫甘蓝	220
老坛香	221
双色木耳	222
凉拌五丝	222
香菇炆翠笋	223
蚝汁平菇	223

蚕豆炆木耳	223
酱味香菇	224
豉香平菇	225
鲍汁扣花菇	225
红椒拌金菇	226
蚝油拌四宝蔬	226
青笋鸡丝	226



肉丝拌平菇	227
双耳爆敲虾	228
凉拌鲜菇	229
黄瓜拌金针蘑	229
胡萝卜炆冬菇	230
木耳虾丝	230
老醋拌木耳丝	230
蟹肉蘑菇	231
炆拌金针菇	232
剁椒炆拌三丝	232
香菇菜心	233
香葱炆木耳	233
红油豇豆丁	233
板栗香菇拌丝瓜	234
云片肚片	235
醋浸尖椒鸡菇	235
五彩拌肚丝	236
瓜片拌鸡杂	236
香菇银杏	236
木耳鸡片	237
韭黄木耳拌虾丝	238
珊瑚白菜	239
什锦肉丝	239



我家小凉菜

小冷菜又称冷荤、凉菜、冷盘等，是指热制冷吃或冷制冷吃的菜肴。凉菜是各种大小宴席以及家庭餐桌上不可缺少的。我们常说，好的开始，等于成功的一半。由于凉菜是餐桌上的第一道菜，其质量的好坏对整个菜肴的评价起着重要的作用，影响很大。

凉菜制作的方法比较多，其中比较常见的有拌、炆、卷、冻、卤、薰、酱、腊、酥、辣等。凉菜的主要特点是选料精细、口味干香、脆嫩、爽口不腻，色泽艳丽，造形整齐美观，拼摆和谐悦目等。

美味的凉菜

LIANGCAI

长久以来，凉菜在口味上一直十分丰富多样，且讲究变化，诸如甜、酸、香、酥、脆嫩辣、咸等味，一应俱全，而且还可随材料做不同的调整，例如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去掉肉类腥膻或独重开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果皆不错。

去除异味

原料中的异味很广，其中包括腥、臭、酸、腐等一切不适宜烹调和食用的味道。这些味觉，有些是先天的，有的却是人为的，通过把原料加热和调味，是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减除异味，增加鲜美的滋味。

提取鲜味

有些原料本身不具有鲜味的特性，有的淡而无味，如白菜、豆腐、木耳、粉丝、海参等，如果不加入调料调味，只能是有品味而无美味。在正式烹调时，只好借助调料中的滋味来给菜肴提鲜和增香，从而使凉菜的滋味鲜美。

减少烈味

有些原料含有特别的气味，如脏腑类原料的强烈恶味，辣椒的强烈辣味，芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味。适当加入调味品，就能冲淡、综合其强烈的气味。

确定口味

对于绝大多数菜肴，口味是通过调味确定的。就是说，当某种原料固定以后，在烹调时放什么调料就是什么口味。调味在烹调过程中，起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。

增加色彩

一切烹调原料都有其天然色泽，调料也不例外。如酱油能使菜肴呈酱红色；番茄酱能使菜肴呈橘红色；咖喱粉能使菜肴呈淡黄色；如用牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴成熟后更加洁白如玉产生不同色泽；用冰糖作调味料，可使菜品晶莹透亮。





富于变化

凉菜品种的多样化,是由原料、烹制、调味及刀工等方面的不同运用而决定。在调味方面,同一原料,用不同的调料,可以烹调出完全不同口味的菜肴,增加了菜肴的花色品种。

地方风味

凉菜的调味都具有地方风味特色,如鲁菜味重清鲜、粤菜清淡香鲜、川菜麻辣味醇、苏菜味浓带甜等。调味在地方菜的不同运用中,虽有其共性,也有其个性,只要认真加以掌握,就会使菜肴的地方风味更加突出。

清香脆嫩之拌

LIANGCAI

拌是冷菜的一种烹调方法,是将生料或熟料,经加工成为较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状,用调味品拌制而成。拌具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点,为家庭中比较常见的烹调技法之一。

拌菜分类

生拌

生拌是利用可生食的原料,经过洗涤、刀工后用各种调料拌制加工而成。生拌由于只要洗净即可拌食,十分方便,营养价值也较高。用此方法可作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等菜肴。

熟拌

熟拌是先把生原料经过水焯、氽烫或其他技法加工成熟,晾凉后改刀成形,加上其他配料和调味料拌制而成。用此方法可作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等菜肴。

温拌

温拌又称热拌,是原料经洗涤和刀工后,先用沸水或温水烫一下,取出控净水分,趁热加上辅料和调味料拌制而成。用此方法可做拌西兰花、拌荷兰豆、拌黄瓜条、拌苔干菜、拌佛手瓜、拌杏仁、拌芦笋等菜肴。

混拌

混拌是利用可食性生鲜原料和经过熟制的各种荤料,经过刀工处理后放在一起,加上

多种调味料拌制而成。用此方法可作拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、拌酱肉黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌蛰头、拌鸡丝洋粉、拌鸭胗等菜肴。

炆拌

炆拌就是把经过加工制熟的原料放在盘内,再取炒锅放些油,在热油里放入花椒、蒜片、葱花等炆锅,调料香味充分散发之后捞出调料,把油趁热淋在菜上,再拌制成菜。用此方法可作炆拌菜花、炆拌腐竹、拌茭白、炆拌虾仁、炆拌鱼丝、拌百叶等菜肴。

拌菜窍门

拌菜在刀工处理上要整齐美观,如切条时长短大体要一致,切片时厚薄要均匀;切丝时粗细要相同,这样既能入味,又能增进食欲。



● 拌菜要避免菜色单一, 缺乏香气。如在黄瓜丝拌海蜇中, 加点海米, 使绿、黄、红三色相间, 甚是好看; 小葱拌豆腐一青二白, 看上去清淡素雅, 如再加入少许芝麻油, 便可达到色香具佳。

● 制作拌菜所用的厨具要严格消毒, 菜刀、菜板、抹布要生熟分开, 不得混用。而且厨具要经常用热水烫或盐水刷洗, 以消除细菌。

● 醋是拌菜中的主要调味品, 由于醋酸的作用, 过早加入醋会使鲜绿蔬菜变成黄色, 所以在凉拌蔬菜时最好在上桌时再调入醋。

● 味精是鲜味调料, 要趁菜热时加入, 菜冷后加入提不起鲜味。拌菜在使用味精时, 要用热水化开, 待味精溶解后再倒入菜中, 未经溶化的味精效果不佳。

● 有些原料要先用盐腌一下在制作成拌菜, 如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下, 再挤出适量水分, 或用清水冲去盐分, 沥干后再加入其他材料一起拌匀, 不仅口感较好, 调味也会较均匀。

● 肉类拌菜在烹制熟后要放在密封容器里, 再放入冰箱的冷藏室, 防止与其他食物接触造成交叉感染。

* 别样风味之腌菜

LIANGCAI

腌菜是将原料经过脱水、盐腌、拌制、入坛、存放等工序制作而成。腌菜的制作时间较长, 所用原料一般为不易入味或大块状的蔬菜品种, 含盐量一般达到10%以上, 成品有风味独特、鲜嫩清脆、食之利口、口味浓郁等特点。

腌菜种类

腌菜的种类较多, 如果按腌制方法, 可分为干腌和汤腌两种, 干腌是将原料洗净晒干, 放进坛子里, 加上盐拌匀后密封而成; 汤腌是先将原料洗净并用热水烫熟, 然后切成各种形状后放入坛内, 再加入淘米水或米汤后腌制一段时间。另外一种分类方法是按照腌料的不同, 而分为盐腌、糟腌、醉腌、糖醋腌四种。



盐腌

盐腌将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍, 使原料水分溢出, 再根据原料的性质和口味的要求, 加入其他调味料调匀即可, 我们常说的咸菜, 基本上都是采用盐腌的方法加工而成。

糟腌

糟腌是以盐和香糟作为主要调料的腌制方法。一般先将原料用盐腌后, 再用香糟浸渍入味而成。糟腌为我国南方地区常见的腌制方法, 其品种除了蔬菜外, 也可用于肉类的腌制。

醉腌

醉腌是以盐和酒作为主要调料的腌制方法。一般是把原料(生熟均可)用酒和盐进行浸泡, 待到一定时间后, 即可食用, 用此方法可加工制作一些独特特色的腌菜, 如腌虾、醉黄鱼、腌鲜蛋、腌海螺等。

糖醋腌

糖醋腌是先把蔬菜等经过盐腌后, 浸入配制好的糖醋液内, 使制品甜酸可口, 并利用糖醋的防腐作用保存蔬菜。

腌菜窍门

● 腌菜要注意使用合适的工具, 特别是容器的选择尤为重要, 它关系到腌菜的质量。选择腌菜容器时, 如果腌制的数量大, 保存时间长的, 一般用缸腌制, 如果腌制半干咸菜, 如香辣萝卜干、大头菜等, 一般应用坛腌, 因坛子肚大口小, 便于密封。对于腌制数量极少, 时间短的腌菜, 也可用小盆、盖碗等。腌菜容器的选

择还需要注意,一般用陶瓮器皿为好,切忌使用金属制品。

● 盐是腌菜的基本辅助原料,而盐用量是否合适,是能否按标准腌成各种口味腌菜的关键。腌菜用盐量的基本标准是最高不能超过原料的25%,就是说如腌制100斤蔬菜,用盐最多不能超过25斤;而最低用盐量不能低于原料重量的10%,此外腌制果菜、根茎菜,用盐量一般高于腌制叶菜的用量。

● 腌菜的温度一般不能超过摄氏零上二十度,否则腌菜会很快腐烂变质、变味。在冬季要保持一定的温度,一般不得低于摄氏零下五度,最好在零上二至三度为宜。温度过低腌菜受冻,也会变质、变味。

● 腌菜的食用,直接影响到人体的健康。因此必须注意和保持腌菜的清洁卫生。腌菜的主要原料蔬菜,本身有一些对人体有害的细菌和沉有毒的化学农药。所以腌制前一定要把蔬菜彻底清洗干净,有些蔬菜洗净后还需要晾晒,利



用紫外线杀死蔬菜的各种有害菌。

● 一般蔬菜中都含有硝酸盐,不新鲜的蔬菜硝酸盐的含量更高。亚硝酸盐对人体有害。刚腌制不久的蔬菜,亚硝酸盐含量上升,经过一段时间,又下降至原来水平。此外腌菜时盐含量越低,气温越高,亚硝酸盐升高越快,一般腌制五至十天,硝酸盐和亚硝酸盐上升到高峰,十五天后逐渐下降,二十天后即可无害。所以腌菜一般应在二十天后食用。

脆嫩爽口之炆菜

LIANGCAI

炆是制作冷菜时常用的烹调技法之一。是把加工成丝、片、条的生料,焯水或过油后捞出,用挥发性的调味品如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等调制菜肴,使其入味的方法。炆菜具有操作简便、清爽爽口、风味独特等特点。

炆菜又分为水炆和油炆两种,水炆是把经过刀工处理的原料,放入沸水锅内焯一下,取出用冷水过凉,沥干装盘,放入调料及热花椒油拌匀即可。油炆是将质地软嫩的原料,切成丝或片,经上浆滑油后,用沸水烫一下,再用冷水过凉,加调料和热花椒油拌匀均匀即成。

拌菜炆菜有区别



拌和炆是我国凉菜的烹调技法,也能算是孪生一对,有很多相似之处,一般人都分不出它们有什么区别,其实拌菜和炆菜的区别还是很明显的,其主要有以下两点。

首先拌菜和炆菜在选料的性质上有所不同。炆菜的选料讲究较高的鲜活度,如新鲜的猪腰、鲜活的鱼、鲜活的虾、新鲜的冬笋等;而拌菜对选料的要求不如炆菜的要求高。

其次是拌菜和炆菜在调料上有所不同。炆菜的调料通常具有辛辣味、刺激性、挥发性,如酒、胡椒粉、红油、花椒、芥末、葱、姜、蒜等;而拌菜的调料就不这么讲究了,显得比较平常。

● 炆菜窍门 ●

● 炆菜所用的原料较为广泛,虽说动植物中的原料多可使用,但它的选择却较为严格。在选择动物性原料时,必须使用纯肌肉组织,少量结缔组织和部分脏器,而绝不能使用骨骼组织和脂肪组织。水产原料多可使用,而最常用的是鱼、虾类,尤其是虾仁在炆菜当中被广为充当辅料使用,而且质嫩味鲜,成品特别受人欢迎。



● 在选择植物性原料时,必须是质地脆嫩,出水后应能保持理想形状,且味型清馨,炆制入味者为佳。比如,芹菜、菠菜、青椒、嫩豆角、豇豆、甘蓝、蕨菜、胡萝卜等。这些原料不仅符合上述要求标准,而且色泽鲜艳,诱人食欲。

● 炆菜大多用熟料,其熟制方法可根据原料性质和炆菜要求而定,可煮、可焯、可滑、可酱、可烫。但不论怎样,都要掌握好成熟度。

● 炆菜调咸味以盐为主,绝不可用色深的调料代替,否则破坏成品色泽。同时必须放味精和花椒(或材料)油,借以提高成品味觉,至于其他调料可酌量使用。此外炆制好的菜肴稍候食用为好,因味浸其里,故会提高口味质量。

● 制作炆菜要特别注意刀工,根据需要切各种美观的形状,还要注意方便调料的入味。切丝就要切细,切均匀;切片要注意厚薄一致,形状美观,最好采用花刀,更美观,更容易入味。

● 醋系炆菜的主要调味,由于酸的作用,过早放入会使鲜绿菜变成黄色,所以最好在上桌时调入;姜为主要的提味品,一定要切成茸或细末,才能入味;味精是鲜味调料,要趁菜热时加入,菜冷后加入提不起鲜味。如调凉菜时使用,要先用热水化开再调入。

● 炆菜使用最多的是花椒油,在炸制花椒油时,花椒粒入锅时锅内油温不能过高,火不能过大,要采用小火浸炸的方法,使花椒的芳香充分渗入油中。

● 炆菜中芥末的调制也很有讲究。要将芥末加温开水搅拌均匀成糊状,封严盖子,在常温下闷制2小时左右,使其充分酶解,才能散发出强烈的辛辣气味。

淡雅清香之卤

LIANGCAI

卤是家庭以及餐饮行业使用最为广泛的烹调方法之一,是指将加工处理的大块或整形原料,放入卤汁内,加热煮熟或煮烂,使卤汁的鲜香滋味渗透入原料内部的一种烹调方法。卤菜一般晾凉后食用,也可热吃,其方法约起源于先秦时期,到北魏《齐民要术》中记载的“绿肉法”即属卤法。至宋代开始正式出现“卤”字,如《梦粱录》中的“卤虾”。至清代出现了卤鸡、卤蛋等卤味菜肴,并有了卤料的配方和卤制方法。

卤菜是由各种香味调料制成的卤液加工制成的,卤液中的香味调料经过煮后会产生一种特殊的香味。而且随着时间的推移、香味调料的增多、卤过的原料越广,卤液的香味就会越浓厚,成品的口味就越好。这也是卤菜香气浓郁、诱人食欲的主要原因。

● 红卤与白卤 ●

卤制菜肴的关键是卤液,又叫卤水、卤汁、老卤、原卤等,它是制作卤味菜肴必备的传热物

料和复合调料,对菜品质量的好坏起着很重要的作用。卤菜的品种很多,各地的制作不尽相同,制作卤液的调料配比也有差异,但一般主要



分为白卤和红卤两大类型。

白卤是把香料包、葱姜、盐和鸡骨等放请示锅内，用旺火烧沸，再用中火熬煮约30分钟至汤汁乳白，捞出骨头和香味调料包，除去卤内杂质即成。红卤是先将鸡肉和猪骨熬煮成浓汤，再放入酱油（或红曲米、糖色）、盐、冰糖、料酒、葱姜和香味调料包，继续用小火熬煮至汤汁浓稠，出锅过滤去掉杂质而成。

制成的卤液，用的次数越多，保存的时间越长，质量越好，味道也最佳。因为卤液内所含的可溶性蛋白质等鲜味物质越来越多的原因，在卤液的各种原料中，口味相互补充，逐渐形成了卤味菜肴的特有风味。对这种反复使用、长期存在的卤液，应十分珍惜，妥善保管好，使其长用不变质，久存不坏。

● 卤菜窍门 ●

● 卤制菜肴时，卤液要淹没原料为好，使原料全部浸泡在卤液内煮制，并要勤翻动，以使原料受热均匀。

● 卤制的原料很多，任何一种原料收拾不好，就会给卤液带来影响，特别是动物性原料，在入锅前的初步加工是不能马虎的。卤制的原料该洗净的要洗净，该切除的要切除，该焯水的要焯水，一定把动物性原料中的血污、杂物彻底清除，确保卤味菜肴的特点。

● 每次卤制原料后，特别是荤料，在卤料的表面不免有血污、浮沫和油污等，都需要用勺把这些杂物撇净，否则下次再使用，卤液不清，

容易上色，夏天卤液还容易变坏。每次卤制原料会有一些沉淀物，也应及时过滤，以保持卤液的清澈透明。

● 卤菜的口味是根据原料在卤液中时间长短来加盐（或其他咸味调味品）调口味，比如牛肉、猪肚在卤液中浸泡时间较长，口味，即盐放的要少一点，卤液的口味需要淡些。再如卤鸡、鸭的内脏，浸泡时间比较短，盐就要多放一些，即卤液需要咸一点，这样才能把口味找准，不能千篇一律，否则就会出现咸的咸、淡的淡的现象。

● 在卤的菜肴中，如鸡、鸭内脏和肝类卤完后，因防止风干，一般都浸泡在卤液中，随食随捞。这些原料成熟后，要根据卤液的咸淡，盛在另一容器内，加适当的冷开水把卤液冲淡，泡上原料，这样就不会因浸泡的时间长，而使原料口味过重。

● 卤液口味的咸淡，是以盐的投放多少而定，



在盐的投放中，力争恰如其分，多和少都会对成品的口味带来影响，从季节讲，夏季口偏重一些，有利于存放和进食，冬季口味偏轻一些，春秋应该口味适中。

● 煮卤液需要的香料投放要力争恰当，放多了影响成品原有的清香风味，掩盖原料本来的味道，还会给卤液带来色泽的污染；放少了没有药料的香味，只有原料本身的味道。所以药料的投放一定要恰到好处。

口味独特之熏

LIANGCAI

熏是冷菜制作中不可缺少的一种烹调方法,也是餐饮业冷菜制作最常用的三大烹调方法之一(即酱、熏、卤)。如今各地用熏的方法制作的菜肴很多,但值得注意的是,尽管一些菜肴的名字前均冠以熏字,但在实际的制法上却大相径庭。究竟对与错,很难用一句话讲清楚,在此我们需要看一看熏这种烹饪方法的历史,才能作出回答。

熏源于史前的火熟法时期,原是一种古老的贮藏食品的方法,食品经过烟熏,烟中的蚁醛等成分可直接杀灭细菌,使食品水分大部分挥发,提高防腐能力。先秦时期,熏这个字已经出现,并屡屡见于古籍,但尚未直接与菜肴挂起钩来。到了汉魏六朝时期,直接用熏命名的菜肴还没有出现,但在以“炙”命名的菜中,却有着与后来熏相当接近的品种,如《齐民要术》中收录的“炙鱼”,是把白鱼切成块,放入多种调味品中腌渍1天后炙成的,炙时以“杂香菜汁灌之”,用现在的话来讲,实际是边烤边熏,直至香菜汁干鱼熟为止。至元代熏字开始见于食谱,但仍属于制作半成品的方法,如“腊猪法”、“羊红肝”等,其制作过程均有熏的工序。



到了明清两代,以熏命名的菜肴大量出现,如熏鸡、熏豆腐、熏笋、熏鲫、熏面筋、熏煨肉、五香熏鱼等等,此时熏制技法已趋完善,成为独立的烹饪方法。在古籍菜肴中提到的熏,绝大多数通过烟熏制而成,但也有极个别的命名为熏的菜肴不经过烟熏,严格地讲,它们与卤法更为接近,把它们命名为熏菜,是因为熏的引申义为用气味浸袭,这样将煮熟或油炸的原料浸泡在卤汁内所制成的菜称为熏菜,是指菜的主料浸有卤汁的味道罢了,严格来说,就不是原来意义上的熏菜了。

● 熏菜分类 ●

在饮食行业,熏可以因熏制设备不同,有缸熏(敞炉熏)、锅熏(封闭熏)、室熏(房熏);按原料生熟不同,有生熏和熟熏两种。生熏是以生原料熏制,熏后有少数直接食用,但主要制作为加工性原料,需要用其他方法再进一步加工熟制;熟熏是不经过初步熟处理的原料进行熏制,成品直接食用,为熏制的主要方法。

一般熏制的方法是把熏味料(如糖、茶叶、松柏等)撒放在锅内,放上铁筴子,摆上熏的原料(不要压),把盖盖严,用火烧锅几分钟后,锅内的熏料由于没有空气,会溶解后发生炭化,浓烟四起,几分钟后把锅离火,再焖几分钟,拿下锅盖,让烟冒尽,把熏过的原料取出,摆在瓷盘内,把香油刷抹在原料表面(以防风干),即成熏菜成品,可以出售和存放。

● 熏菜窍门 ●

● 熏菜必须先入味而后熏,其主要特点是改变原料的色泽和特有的香味,一般没有口味和鲜味的变化,所以熏的原料应该在熏制前作到原料熟、有口味、无色或浅色。

● 熏菜原料必须是无色或本色的,因为熏的特点就是色美,如果原料带有比较重的颜色,再进行熏制,成品就会发黑;此外熏制时色泽也不要过重,如果过重,存放后会发黑,熏时颜色稍浅一些,冷却后会变得正好。

● 熏制前一定要根据炉火来用锅,如果是明火,摆完被熏原料后端到火上;如果是煤气灶,锅可直接放在灶上,摆完被熏原料后开火。

● 熏的原料,在放锅内熏时,不能有水分,如有水分,色泽不好上,也上不均匀,锅更不好刷。应把原料上的水分擦掉,再摆放在铁筴子上熏。